

Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap						
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Madárka, mákos	Citromos tea, Kakaó, Vaj (100 g.), Vizes kifli	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Fonott kalacs	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Tönköly kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Rozskenyér						
		Energia: 587,49 Kcal / 2 455,71 KJ	Energia: 702,30 Kcal / 2 935,61 KJ	Energia: 515,53 Kcal / 2 154,92 KJ	Energia: 640,69 Kcal / 2 678,08 KJ	Energia: 234,93 Kcal / 982,01 KJ	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 KJ	Energia: 627,15 Kcal / 2 621,49 KJ						
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv						
		19,25 g 8,87 g 4,89 g	23,69 g 8,96 g 4,46 g	13,73 g 5,40 g 3,48 g	24,10 g 22,80 g 13,04 g	17,78 g 15,38 g 5,17 g	17,16 g 4,06 g 1,93 g	24,13 g 21,64 g 4,11 g						
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só							
	98,16 g 27,42 g 1,43 g	128,74 g 45,50 g 1,92 g	94,07 g 41,31 g 0,91 g	82,34 g 30,00 g 3,32 g	72,59 g 15,71 g 8,93 g	110,94 g 45,60 g 2,31 g	82,26 g 15,93 g 4,85 g							
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Banán	Citromos tea						
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ						
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv						
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g						
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só							
15,02 g 15,00 g 0,00 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g								
<b>Ebéd</b>	Tavaszi leves, Bolognai spagetti	Burgonyaleves zöldséges, Bacon-be göngyölt virsli, Lencsefőzelék, Korpás kenyér	Reszelttésztalesves, Rakott zöldbab *mirelit	Karfiolleves *mirelitből*, Sertésragu Budapest módra, Petrezselymes burgonya	Zellerkrémleves (frissből), Rántott csirkemell, Rizibizi, Almabefőtt	Zöldségleves vajgaluskával, Pulykapörkölt, Burgonyafőzelék, Rozskenyér	Erőleves, Csikós tokány, Galuska							
	Energia: 806,09 Kcal / 3 369,46 KJ	Energia: 1 417,96 Kcal / 5 927,07 KJ	Energia: 807,35 Kcal / 3 374,72 KJ	Energia: 988,54 Kcal / 4 132,10 KJ	Energia: 1 214,76 Kcal / 5 077,70 KJ	Energia: 1 104,90 Kcal / 4 618,48 KJ	Energia: 1 023,37 Kcal / 4 277,69 KJ							
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv							
	42,88 g 30,45 g 8,39 g	63,74 g 57,11 g 17,59 g	36,85 g 35,66 g 9,79 g	49,80 g 43,07 g 8,15 g	51,49 g 47,12 g 6,59 g	49,97 g 45,16 g 8,25 g	57,10 g 37,61 g 8,19 g							
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só								
88,98 g 0,00 g 5,25 g	160,79 g 5,80 g 8,57 g	82,80 g 2,31 g 4,90 g	97,81 g 0,00 g 7,29 g	143,48 g 15,20 g 7,75 g	122,21 g 0,51 g 7,69 g	112,93 g 0,00 g 4,08 g								





## Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>								
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Top löncs, Korpás kenyér, Retek csomós	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Rozskenyér	Citromos tea, Sajtos párizsi, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Abált szalonna, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna	
		Energia: 591,95 Kcal / 2 474,35 KJ	Energia: 558,56 Kcal / 2 334,78 KJ	Energia: 452,96 Kcal / 1 893,37 KJ	Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ	Energia: 475,18 Kcal / 1 986,25 KJ	Energia: 746,29 Kcal / 3 119,49 KJ	Energia: 429,86 Kcal / 1 796,81 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 20,84 g    20,19 g    7,28 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 20,61 g    15,62 g    5,03 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 18,92 g    10,71 g    3,40 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 17,73 g    11,83 g    4,74 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 17,10 g    9,07 g    3,34 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 15,81 g    44,95 g    16,90 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 18,33 g    8,83 g    3,48 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só 79,38 g    16,64 g    3,91 g	Szénhidrát    Cukor    Só 82,30 g    15,93 g    2,80 g	Szénhidrát    Cukor    Só 71,88 g    15,30 g    3,21 g	Szénhidrát    Cukor    Só 67,98 g    15,30 g    3,32 g	Szénhidrát    Cukor    Só 79,39 g    15,00 g    2,39 g	Szénhidrát    Cukor    Só 68,52 g    15,00 g    4,10 g	Szénhidrát    Cukor    Só 68,70 g    15,48 g    3,92 g	
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kakaó, Vizes kifli	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Fonott kalacs	Citromos tea, Tej 2 dl., Reszelt sajt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Tönköly kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	
		Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 KJ	Energia: 687,22 Kcal / 2 872,58 KJ	Energia: 515,53 Kcal / 2 154,92 KJ	Energia: 828,25 Kcal / 3 462,09 KJ	Energia: 234,93 Kcal / 982,01 KJ	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 KJ	Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 14,93 g    8,03 g    4,80 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 23,68 g    7,29 g    3,43 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 13,73 g    5,40 g    3,48 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 39,02 g    31,54 g    17,62 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 17,78 g    15,38 g    5,17 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 17,16 g    4,06 g    1,93 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 25,40 g    8,28 g    5,15 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só 70,82 g    17,50 g    2,45 g	Szénhidrát    Cukor    Só 128,73 g    45,49 g    1,92 g	Szénhidrát    Cukor    Só 94,07 g    41,31 g    0,91 g	Szénhidrát    Cukor    Só 94,22 g    30,00 g    4,33 g	Szénhidrát    Cukor    Só 72,59 g    15,71 g    8,93 g	Szénhidrát    Cukor    Só 110,94 g    45,60 g    2,31 g	Szénhidrát    Cukor    Só 72,02 g    19,70 g    3,14 g	



Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Banán	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Darált pulykahús, Burgonyapüré, Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekočka, Húspuding, Őszibarack mártás, Kenyér, félbarna	Zöldségleves, Pírott csirkemáj (darálva), Zöldborsópüre főzelék *mir. *, Kenyér, félbarna	Gyümölcsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Feladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Körte befőtt
		Energia: 780,66 Kcal / 3 263,16 KJ	Energia: 764,29 Kcal / 3 194,73 KJ	Energia: 839,03 Kcal / 3 507,15 KJ	Energia: 1 005,23 Kcal / 4 201,86 KJ	Energia: 762,18 Kcal / 3 185,91 KJ	Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ	Energia: 906,03 Kcal / 3 787,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		32,66 g 23,22 g 6,41 g	34,88 g 22,50 g 6,99 g	57,10 g 24,31 g 4,59 g	47,96 g 16,63 g 5,63 g	32,92 g 21,00 g 6,64 g	33,12 g 24,87 g 4,47 g	53,42 g 17,06 g 4,68 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	108,74 g 26,62 g 4,40 g	103,74 g 28,44 g 7,41 g	96,38 g 0,00 g 8,18 g	161,74 g 54,69 g 6,31 g	108,03 g 40,00 g 8,34 g	117,04 g 19,98 g 8,75 g	132,39 g 14,23 g 11,55 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Reszelt alma	
	Energia: 618,60 Kcal / 2 585,75 KJ	Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 KJ	Energia: 469,92 Kcal / 1 964,27 KJ	Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ	Energia: 489,13 Kcal / 2 044,56 KJ	Energia: 654,39 Kcal / 2 735,35 KJ	Energia: 432,00 Kcal / 1 805,76 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	24,95 g 22,51 g 8,80 g	18,77 g 14,89 g 5,01 g	23,45 g 5,71 g 2,59 g	17,73 g 11,83 g 4,74 g	19,73 g 9,85 g 1,93 g	18,63 g 31,43 g 4,40 g	17,33 g 3,39 g 0,96 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
78,10 g 15,00 g 4,79 g	71,21 g 15,00 g 3,22 g	80,50 g 15,30 g 3,95 g	67,98 g 15,30 g 3,32 g	79,39 g 15,00 g 2,27 g	73,22 g 15,24 g 3,50 g	81,80 g 15,30 g 3,70 g		





## Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Áfonyalekvár, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 493,32 Kcal / 2 062,08 KJ	Energia: 444,64 Kcal / 1 858,60 KJ	Energia: 538,29 Kcal / 2 250,05 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 584,00 Kcal / 2 441,12 KJ	Energia: 565,78 Kcal / 2 364,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,61 g 15,13 g 9,90 g	10,14 g 6,06 g 1,20 g	10,05 g 6,03 g 1,20 g	21,16 g 6,54 g 1,32 g	15,93 g 13,69 g 4,62 g	10,40 g 15,06 g 4,10 g	22,29 g 20,91 g 4,09 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
67,92 g 15,30 g 2,95 g	98,54 g 46,20 g 2,00 g	86,67 g 31,29 g 2,01 g	82,82 g 30,24 g 3,56 g	68,64 g 15,30 g 3,21 g	100,42 g 45,60 g 2,24 g	71,17 g 15,00 g 5,27 g		
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Banán	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15,02 g 15,00 g 0,00 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Paradicsom leves, Fűszeres csirkecomb filé, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocta, Rizseshús (z), Ecetes cékla	Zöldségleves , Pírtott csirkecomb, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Fűszeres csirkecomb filé, Burgonya petrezselymes 400 gr, Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc paradicsommártás ban, Korpás kenyér	Húsleves, Paprikás szelet, Parolt rizskoret 100. g., Csemege uborka konzerv





Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap						
<b>(00114)</b> Tejmentes pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>													
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt		Citromos tea		Müzli szelet		Citromos tea		Banán		Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g					
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g						
	<b>Ebéd</b>	Paradicsom leves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekočka, Húspuding, Őszibarack mártás tejm., Kenyér, félbarna		Zöldségleves , Pírott csirkemáj (darálva), Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Kenyér, félbarna		Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt		Rizsleves, Húspuding, Almamártáspüré (friss) TM., Féladagos burgonya		Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Zsemle, vizes		Húsleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Körte befőtt	
	Energia: 663,82 Kcal / 2 774,77 Kj	Energia: 704,14 Kcal / 2 943,31 Kj		Energia: 884,77 Kcal / 3 698,34 Kj		Energia: 768,23 Kcal / 3 211,20 Kj		Energia: 767,51 Kcal / 3 208,19 Kj		Energia: 846,08 Kcal / 3 536,61 Kj		Energia: 790,32 Kcal / 3 303,54 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
28,14 g 15,42 g 3,60 g	35,00 g 18,31 g 4,94 g	57,89 g 24,44 g 4,41 g	48,65 g 16,78 g 3,60 g	33,86 g 19,61 g 4,96 g	35,12 g 25,34 g 4,66 g	48,86 g 16,66 g 3,66 g	101,50 g 29,09 g 4,43 g	98,14 g 23,80 g 7,70 g	106,65 g 6,99 g 7,17 g	103,37 g 14,68 g 7,47 g	116,16 g 35,08 g 8,67 g	117,31 g 20,73 g 8,03 g	109,20 g 14,20 g 10,24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101,50 g 29,09 g 4,43 g	98,14 g 23,80 g 7,70 g	106,65 g 6,99 g 7,17 g	103,37 g 14,68 g 7,47 g	116,16 g 35,08 g 8,67 g	117,31 g 20,73 g 8,03 g	109,20 g 14,20 g 10,24 g								
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált top löncs, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Reszelt alma		Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Reszelt alma		
Energia: 648,63 Kcal / 2 711,27 Kj	Energia: 645,46 Kcal / 2 698,02 Kj		Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 Kj		Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 Kj		Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 Kj		Energia: 386,98 Kcal / 1 617,58 Kj		Energia: 432,00 Kcal / 1 805,76 Kj			
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
18,19 g 33,51 g 10,97 g	22,15 g 16,19 g 5,17 g	16,65 g 2,71 g 0,96 g	17,73 g 11,83 g 4,74 g	12,93 g 6,85 g 0,30 g	20,13 g 2,71 g 0,85 g	17,33 g 3,39 g 0,96 g								



Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,58 g	15,00 g	4,72 g	99,35 g	16,50 g	2,78 g	69,90 g	15,30 g	3,68 g	67,98 g	15,30 g	3,32 g	68,79 g	15,00 g	2,00 g	69,84 g	15,00 g	2,00 g	81,80 g	15,30 g	3,70 g

Reggeli			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Tejpép, Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Natur joghurt 140g, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.		
Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ			Energia: 539,76 Kcal / 2 256,20 KJ			Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ			Energia: 619,14 Kcal / 2 588,01 KJ			Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 KJ			Energia: 337,89 Kcal / 1 412,38 KJ			Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
19,11 g	9,83 g	3,99 g	22,16 g	10,33 g	4,37 g	19,11 g	9,83 g	3,99 g	13,23 g	7,98 g	4,84 g	11,76 g	4,28 g	2,42 g	11,89 g	4,31 g	2,42 g	19,11 g	9,83 g	3,99 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
85,42 g	43,55 g	0,58 g	87,97 g	43,60 g	0,66 g	85,42 g	43,55 g	0,58 g	54,34 g	38,01 g	0,55 g	47,02 g	31,25 g	0,41 g	62,04 g	46,25 g	0,41 g	85,42 g	43,55 g	0,58 g			

(00115)  
Folyékony pépes szoc.otthon

Tízórai			Citromos tea			Gyümölcspüré 100g			Citromos tea			Gyümölcslé 0,2l-es különféle			Citromos tea			Puding			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 63,40 Kcal / 265,01 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,80 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,10 g	2,30 g	1,60 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
15,02 g	15,00 g	0,00 g	14,30 g	11,50 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	25,40 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,80 g	12,40 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g			

Ebéd			Paradicsomleves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt			Köménymag leves zsemlekocka, Darált serteshús, Őszibarack mártás			Zöldségleves, Pírott csirkemáj (darálva), Zöldborsópüre főzelék *mir.*			Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almabefőtt			Raguleves diétás, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g			Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas, Feladagos burgonya 100 g			Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Körte befőtt		
Energia: 709,54 Kcal / 2 965,88 KJ			Energia: 519,10 Kcal / 2 169,84 KJ			Energia: 646,03 Kcal / 2 700,41 KJ			Energia: 579,16 Kcal / 2 420,89 KJ			Energia: 540,18 Kcal / 2 257,95 KJ			Energia: 687,40 Kcal / 2 873,33 KJ			Energia: 723,35 Kcal / 3 023,60 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
30,25 g	17,97 g	3,86 g	24,61 g	16,48 g	5,16 g	49,76 g	21,94 g	4,15 g	31,45 g	15,18 g	5,00 g	34,76 g	17,31 g	5,16 g	32,04 g	23,34 g	4,37 g	48,76 g	16,81 g	4,71 g			



Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		105,00 g	26,59 g	4,50 g	66,69 g	28,24 g	3,48 g	61,04 g	0,00 g	6,23 g	77,77 g	14,68 g	5,95 g	59,65 g	15,66 g	4,61 g	85,91 g	19,98 g	5,71 g	92,92 g	14,23 g	10,27 g
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Tehéntúró félzsíros			Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Tehéntúró félzsíros					
	Energia: 895,83 Kcal / 3 744,57 KJ	Energia: 1 038,42 Kcal / 4 340,60 KJ			Energia: 956,62 Kcal / 3 998,67 KJ			Energia: 688,12 Kcal / 2 876,34 KJ			Energia: 671,12 Kcal / 2 805,28 KJ			Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 KJ			Energia: 685,42 Kcal / 2 865,06 KJ					
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
	23,88 g 18,40 g 9,48 g	34,25 g 22,71 g 8,20 g	23,93 g 18,41 g 9,48 g	23,46 g 14,53 g 2,82 g	27,83 g 17,43 g 8,89 g	24,53 g 18,51 g 5,38 g	29,45 g 18,13 g 9,36 g															
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
86,57 g 31,85 g 0,58 g	102,28 g 48,06 g 0,66 g	101,56 g 46,84 g 0,58 g	112,37 g 55,65 g 0,48 g	96,97 g 42,25 g 0,47 g	100,06 g 45,84 g 0,58 g	97,34 g 42,62 g 0,48 g																
<b>(00118) Tejmentes-epés-pépes</b>	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Áfonyalekvár, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes					
	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 582,22 Kcal / 2 433,68 KJ			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ			Energia: 673,13 Kcal / 2 813,68 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ					
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
	20,43 g 12,45 g 4,90 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	12,75 g 6,65 g 1,36 g	23,86 g 2,16 g 0,58 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	13,10 g 15,68 g 4,26 g	12,75 g 6,65 g 1,36 g															
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
84,22 g 16,80 g 2,86 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	102,91 g 32,79 g 1,55 g	99,06 g 31,74 g 3,10 g	84,88 g 16,80 g 2,75 g	116,66 g 47,10 g 1,78 g	102,91 g 32,79 g 1,55 g																



Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																				
<b>(00118) Tejmentes- epés-pépes</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Banán	Citromos tea																				
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g						
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
	15,02 g		15,00 g	0,00 g	23,70 g		14,10 g	0,02 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g	0,00 g		0,00 g	0,00 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g	24,20 g		0,00 g	0,06 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Paradicsom leves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Húspuding, Őszibarack mártás tejm., Zsemle, vizes	Zöldségleves , Pírott csirkemáj (darálva), Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamártáspüré (friss) TM., Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Zsemle, vizes	Húsleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Körte befőtt																				
		Energia: 663,82 Kcal / 2 774,77 KJ		Energia: 748,70 Kcal / 3 129,57 KJ		Energia: 929,33 Kcal / 3 884,60 KJ		Energia: 768,23 Kcal / 3 211,20 KJ		Energia: 767,51 Kcal / 3 208,19 KJ		Energia: 846,08 Kcal / 3 536,61 KJ		Energia: 790,32 Kcal / 3 303,54 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		28,14 g	15,42 g	3,60 g	36,35 g	18,62 g	5,02 g	59,24 g	24,75 g	4,49 g	48,65 g	16,78 g	3,60 g	33,86 g	19,61 g	4,96 g	35,12 g	25,34 g	4,66 g	48,86 g	16,66 g	3,66 g						
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
	101,50 g		29,09 g	4,43 g	106,26 g		24,55 g	7,47 g	114,77 g		7,74 g	6,94 g	103,37 g		14,68 g	7,47 g	116,16 g		35,08 g	8,67 g	117,31 g		20,73 g	8,03 g	109,20 g		14,20 g	10,24 g
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Reszelt alma	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Reszelt alma																					
	Energia: 647,28 Kcal / 2 705,63 KJ		Energia: 645,46 Kcal / 2 698,02 KJ		Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ		Energia: 476,11 Kcal / 1 990,14 KJ		Energia: 521,13 Kcal / 2 178,32 KJ															
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
	23,77 g	16,13 g	4,38 g	22,15 g	16,19 g	5,17 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	22,83 g	3,33 g	1,01 g	20,03 g	4,01 g	1,12 g							
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					
84,12 g		16,74 g	3,30 g	99,35 g		16,50 g	2,78 g	86,14 g		16,80 g	3,22 g	84,22 g		16,80 g	2,86 g	85,03 g		16,50 g	1,54 g	86,08 g		16,50 g	1,54 g	98,04 g		16,80 g	3,24 g	



Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>							
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt , Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna
	Energia: 683,91 Kcal / 2 858,74 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 553,29 Kcal / 2 312,75 KJ	Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 581,14 Kcal / 2 429,17 KJ	Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,25 g 23,51 g 12,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,84 g 6,68 g 1,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,76 g 7,15 g 2,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,26 g 9,18 g 5,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,63 g 14,31 g 4,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,91 g 4,18 g 0,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,40 g 8,28 g 5,15 g
	Szénhidrát Cukor Só 84,52 g 16,50 g 3,12 g	Szénhidrát Cukor Só 114,78 g 47,70 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 102,31 g 32,75 g 1,74 g	Szénhidrát Cukor Só 100,94 g 33,56 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 84,88 g 16,80 g 2,75 g	Szénhidrát Cukor Só 119,97 g 50,19 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 72,02 g 19,70 g 3,14 g
<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Banán	Citromos tea
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,30 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,30 g 0,10 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 23,70 g 14,10 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 24,20 g 0,00 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves , Natúr csirkemell, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves , Majorannás (puly)aprópecsenye F*, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Fűszeres csirkecomb filé, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt



Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap														
(00121) Epés szoc.otthon	Ebéd	Energia: 723,41 Kcal / 3 023,85 KJ			Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ			Energia: 898,60 Kcal / 3 756,15 KJ			Energia: 940,62 Kcal / 3 931,79 KJ			Energia: 716,56 Kcal / 2 995,22 KJ			Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 KJ			Energia: 895,28 Kcal / 3 742,27 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv												
		38,30 g	18,44 g	2,33 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	54,59 g	23,58 g	3,93 g	51,24 g	24,11 g	5,34 g	36,23 g	18,91 g	5,82 g	35,97 g	15,77 g	3,65 g	45,59 g	23,90 g	2,81 g												
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
	99,18 g	14,10 g	7,68 g	99,29 g	14,60 g	7,94 g	114,40 g	7,74 g	7,67 g	127,08 g	14,71 g	7,90 g	97,96 g	23,08 g	8,13 g	119,20 g	0,75 g	8,84 g	123,20 g	14,70 g	10,77 g													
	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Csészes margarin, Zsemle, vizes, Hámozott alma															
	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ			Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ			Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 KJ			Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ			Energia: 572,13 Kcal / 2 391,50 KJ															
	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv											
	20,43 g			12,45 g	4,90 g	21,47 g			15,51 g	5,17 g	19,35 g			3,33 g	1,12 g	20,43 g			12,45 g	4,90 g	20,11 g			11,67 g	3,26 g	21,33 g			32,05 g	4,56 g	20,03 g			9,01 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
84,22 g			16,80 g	2,86 g	87,45 g			16,50 g	2,76 g	86,14 g			16,80 g	3,22 g	84,22 g			16,80 g	2,86 g	91,75 g			23,22 g	1,75 g	89,46 g			16,74 g	3,04 g	98,04 g			16,80 g	3,36 g
(00122) Epés pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészes margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kétfés túró, Zsemle, vizes														
		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 553,29 Kcal / 2 312,75 KJ			Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ			Energia: 581,14 Kcal / 2 429,17 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ														
		Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
		20,43 g			12,45 g	4,90 g	12,84 g			6,68 g	1,36 g	15,76 g			7,15 g	2,24 g	18,26 g			9,18 g	5,36 g	18,63 g			14,31 g	4,78 g	12,91 g			4,18 g	0,91 g	28,10 g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só												
84,22 g			16,80 g	2,86 g	114,78 g			47,70 g	1,54 g	102,31 g			32,75 g	1,74 g	100,94 g			33,56 g	2,00 g	84,88 g			16,80 g	2,75 g	119,97 g			50,19 g	1,54 g	88,26 g			21,20 g	2,68 g



Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00122) Epés pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>							
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Banán	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,96 Kcal / 438,73 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,05 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves , Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Húspuding, Őszibarackpüre mártás D.TM., Zsemle, vizes	Zöldségleves , Majorannás darált sertéshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamártáspüré (friss) TM., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt
	Energia: 646,82 Kcal / 2 703,71 KJ	Energia: 664,01 Kcal / 2 775,56 KJ	Energia: 983,80 Kcal / 4 112,28 KJ	Energia: 883,94 Kcal / 3 694,87 KJ	Energia: 701,88 Kcal / 2 933,86 KJ	Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 KJ	Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
30,67 g 16,60 g 3,84 g	34,86 g 19,69 g 5,18 g	54,33 g 35,11 g 6,49 g	53,21 g 17,18 g 4,62 g	32,11 g 19,47 g 4,95 g	35,97 g 15,77 g 3,65 g	53,42 g 17,36 g 4,68 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
91,90 g 14,10 g 6,26 g	84,30 g 6,52 g 7,07 g	109,93 g 7,74 g 6,03 g	126,56 g 14,71 g 8,78 g	102,16 g 35,08 g 8,17 g	119,20 g 0,75 g 8,84 g	128,89 g 14,73 g 11,53 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Reszelt alma	
Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 KJ	Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 KJ	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ	Energia: 521,13 Kcal / 2 178,32 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
38,99 g 28,61 g 17,69 g	25,95 g 19,71 g 7,97 g	19,35 g 3,33 g 1,12 g	20,43 g 12,45 g 4,90 g	20,11 g 11,67 g 3,26 g	21,33 g 32,05 g 4,56 g	20,03 g 4,01 g 1,12 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
35,85 g	32,41 g	9,28 g	32,24 g	19,99 g	3,31 g	45,54 g	25,43 g	4,12 g	47,98 g	24,76 g	5,20 g	35,18 g	34,43 g	14,76 g	28,52 g	19,12 g	3,66 g	39,81 g	22,21 g	3,58 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,42 g	1,98 g	2,99 g	67,25 g	5,59 g	8,09 g	60,67 g	0,00 g	6,96 g	55,95 g	0,71 g	9,57 g	57,32 g	1,98 g	5,32 g	74,71 g	0,00 g	11,27 g	55,92 g	0,00 g	3,36 g			



Alma			Kefír, 140 g			Natur joghurt 140g			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Alma			Korpvit keksz			Diab. almabefőtt		
Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ			Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0,40 g	0,40 g	0,00 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	4,48 g	4,20 g	2,80 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,43 g	0,41 g	0,04 g	0,36 g	0,35 g	0,01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,00 g	0,00 g	0,01 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	6,72 g	6,72 g	0,21 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g



Keserű tea, Top löncs, Korpás zsemle, Retek csomós			Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Korpás zsemle			Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Paradicsom			Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Korpás zsemle, Zöldhagyma db			Keserű tea, Abált szalonna, Korpás zsemle, Zöldpaprika			Keserű tea, Főtt, füstölt tarja, Zsemle, vizes		
Energia: 467,52 Kcal / 1 954,23 KJ			Energia: 369,89 Kcal / 1 546,14 KJ			Energia: 380,60 Kcal / 1 590,91 KJ			Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ			Energia: 347,88 Kcal / 1 454,14 KJ			Energia: 618,99 Kcal / 2 587,38 KJ			Energia: 370,64 Kcal / 1 549,28 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
19,72 g	20,10 g	7,01 g	16,95 g	15,04 g	4,82 g	17,87 g	10,80 g	3,43 g	17,28 g	12,04 g	4,79 g	15,28 g	9,22 g	3,15 g	13,99 g	45,10 g	16,71 g	17,88 g	9,04 g	3,53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,06 g	0,00 g	3,64 g	40,31 g	0,00 g	2,06 g	53,57 g	1,43 g	2,36 g	52,07 g	1,43 g	2,48 g	48,49 g	0,00 g	1,23 g	37,62 g	0,00 g	2,94 g	52,79 g	1,61 g	3,08 g



Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00138) Cukros épés szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kétféles túró, Zsemle, vizes
		Energia: 397,62 Kcal / 1 662,05 KJ	Energia: 225,55 Kcal / 942,80 KJ	Energia: 225,55 Kcal / 942,80 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ	Energia: 315,50 Kcal / 1 318,79 KJ	Energia: 305,30 Kcal / 1 276,15 KJ	Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22,97 g 17,69 g 10,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6,73 g 3,37 g 0,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6,73 g 3,37 g 0,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14,98 g 8,74 g 5,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,35 g 13,49 g 4,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14,15 g 11,63 g 4,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 21,82 g 8,08 g 5,08 g
		Szénhidrát Cukor Só 35,23 g 0,75 g 2,23 g	Szénhidrát Cukor Só 40,56 g 0,75 g 0,80 g	Szénhidrát Cukor Só 40,56 g 0,75 g 0,80 g	Szénhidrát Cukor Só 53,77 g 3,19 g 1,62 g	Szénhidrát Cukor Só 35,59 g 1,05 g 1,98 g	Szénhidrát Cukor Só 34,93 g 1,05 g 2,09 g	Szénhidrát Cukor Só 38,97 g 5,45 g 1,91 g
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Knuspi
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 119,22 Kcal / 498,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,58 g 4,22 g 2,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,04 g 0,92 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 6,72 g 6,72 g 0,21 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 27,30 g 0,00 g 0,00 g
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Natúr csirkemell, Tejment.burg.pure 200 g.	Köménymag leves zsemle kocka, Diab.Rizseshús (diétás), Almakompot (h) diab	Zöldségleves, Majorannás aprópecsenye, Zöldborsópurefőz.t ejment.*mir	Csontleves betéttel diab., Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 200 g., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Natúr sertésszelet, Burgonyafőzelék diab.	Húsleves, diab., Roston csirkemell, Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab	
	Energia: 563,02 Kcal / 2 353,42 KJ	Energia: 512,02 Kcal / 2 140,24 KJ	Energia: 685,94 Kcal / 2 867,23 KJ	Energia: 645,26 Kcal / 2 697,19 KJ	Energia: 544,29 Kcal / 2 275,13 KJ	Energia: 737,81 Kcal / 3 084,05 KJ	Energia: 561,11 Kcal / 2 345,44 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35,56 g 16,57 g 2,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 27,03 g 19,21 g 3,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 43,83 g 31,85 g 5,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 47,52 g 22,70 g 3,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 31,39 g 17,95 g 5,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24,52 g 39,83 g 8,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 38,74 g 18,29 g 2,05 g	



## Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

																						Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
																						66,29 g	0,00 g	6,71 g	56,73 g	0,00 g	7,39 g	54,61 g	0,00 g	5,28 g	60,87 g	0,05 g	8,55 g	62,57 g	15,66 g	7,21 g	68,67 g	0,00 g	9,09 g	59,46 g	0,04 g	6,32 g									
<b>Uzsonna</b>	Hámozott alma			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes			Kefír, 140 g			Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Korpovit keksz			Korpovit keksz																																
	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ			Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ			Energia: 7,61 Kcal / 31,81 KJ																																
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																														
	0,68 g	0,68 g	0,00 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	8,51 g	5,65 g	1,68 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,51 g	0,45 g	0,12 g	0,43 g	0,41 g	0,04 g	0,26 g	0,25 g	0,02 g																														
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																														
11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	19,76 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g																															
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes																																
	Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ			Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ			Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ			Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ			Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ			Energia: 595,17 Kcal / 2 487,81 KJ			Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ																																
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																														
	17,28 g	12,04 g	4,79 g	18,31 g	15,09 g	5,05 g	16,20 g	2,92 g	1,01 g	17,28 g	12,04 g	4,79 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	18,18 g	31,64 g	4,45 g	16,20 g	2,92 g	1,01 g																														
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																														
52,07 g	1,43 g	2,48 g	55,29 g	1,12 g	2,37 g	53,99 g	1,43 g	2,84 g	52,07 g	1,43 g	2,48 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	57,31 g	1,37 g	2,66 g	53,99 g	1,43 g	2,84 g																															



Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kétféles túró, Zsemle, vizes
		Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ	Energia: 455,79 Kcal / 1 905,20 KJ	Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 KJ	Energia: 641,04 Kcal / 2 679,55 KJ	Energia: 412,56 Kcal / 1 724,50 KJ	Energia: 300,01 Kcal / 1 254,04 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,28 g 12,04 g 4,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,13 g 12,75 g 7,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,61 g 8,68 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,68 g 8,22 g 3,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,15 g 16,49 g 6,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,53 g 3,87 g 1,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,95 g 8,49 g 5,20 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,07 g 1,43 g 2,48 g	Szénhidrát Cukor Só 57,15 g 5,97 g 2,50 g	Szénhidrát Cukor Só 38,78 g 2,06 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 57,85 g 7,57 g 1,34 g	Szénhidrát Cukor Só 46,19 g 1,05 g 2,25 g	Szénhidrát Cukor Só 51,16 g 0,75 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 56,11 g 5,83 g 2,30 g
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes
		Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 137,06 Kcal / 572,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,98 g 4,18 g 2,57 g
		Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 18,32 g 1,41 g 0,62 g
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves diab., Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g.	Gombaleves konzerv gombából, Vagdalt (diétás), Őszibarack mártás diab. tejm.	Zöldségleves, Pirított csirkemáj (darálva), Zöldborsópureföz.t ejment.*mir	Csontleves betéttel diab., Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas diab., Feladagos burgonya 100 g	Húsleves, diab., Darált csirkehús, Tört burgonya
		Energia: 491,29 Kcal / 2 053,59 KJ	Energia: 546,62 Kcal / 2 284,87 KJ	Energia: 631,47 Kcal / 2 639,54 KJ	Energia: 590,39 Kcal / 2 467,83 KJ	Energia: 496,51 Kcal / 2 075,41 KJ	Energia: 549,24 Kcal / 2 295,82 KJ	Energia: 494,02 Kcal / 2 065,00 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	





### Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.																																																														
26,87 g			17,19 g			3,75 g			29,59 g			19,77 g			4,11 g			48,74 g			21,49 g			3,91 g			45,67 g			16,00 g			4,50 g			25,09 g			15,52 g			4,54 g			32,44 g			20,18 g			4,23 g			43,10 g			11,34 g			2,28 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
55,89 g			0,00 g			4,21 g			61,20 g			5,57 g			6,35 g			59,45 g			0,00 g			6,19 g			64,37 g			0,08 g			7,13 g			62,45 g			15,66 g			4,40 g			58,24 g			0,00 g			8,38 g			53,68 g			0,04 g			5,99 g		
<b>Uzsonna</b>							Reszelt alma			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes			Korpovit keksz			Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Korpovit keksz			Diab. almabefőtt																																					
Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ							Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ			Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ			Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ			Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ			Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ																																								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
0,68 g			0,68 g			0,00 g			5,88 g			4,16 g			2,57 g			8,51 g			5,65 g			1,68 g			0,43 g			0,41 g			0,04 g			3,51 g			0,45 g			0,12 g			0,43 g			0,41 g			0,04 g			0,36 g			0,35 g			0,01 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
11,90 g			0,00 g			0,02 g			18,32 g			1,41 g			0,62 g			19,76 g			0,38 g			0,39 g			1,79 g			0,18 g			0,06 g			23,43 g			0,38 g			0,42 g			1,79 g			0,18 g			0,06 g			12,30 g			0,00 g			0,33 g		
<b>Vacsora</b>							Keserű tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes																																					
Energia: 915,94 Kcal / 3 828,63 KJ							Energia: 351,03 Kcal / 1 467,31 KJ			Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ			Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ			Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ			Energia: 595,17 Kcal / 2 487,81 KJ			Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ																																								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv																				
35,84 g			28,20 g			17,58 g			15,19 g			14,69 g			4,94 g			16,20 g			2,92 g			1,01 g			17,28 g			12,04 g			4,79 g			12,48 g			7,06 g			0,35 g			18,18 g			31,64 g			4,45 g			16,20 g			2,92 g			1,01 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
59,13 g			7,57 g			3,28 g			38,16 g			0,75 g			1,99 g			53,99 g			1,43 g			2,84 g			52,07 g			1,43 g			2,48 g			52,88 g			1,13 g			1,16 g			57,31 g			1,37 g			2,66 g			53,99 g			1,43 g			2,84 g		







Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>							
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Alma
		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 489,13 Kcal / 2 044,56 KJ	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ	Energia: 496,78 Kcal / 2 076,54 KJ
		Fehérje 20,43 g Zsír 12,45 g T.Zsírsvav 4,90 g Szénhidrát 84,22 g Cukor 16,80 g Só 2,86 g	Fehérje 21,47 g Zsír 15,51 g T.Zsírsvav 5,17 g Szénhidrát 87,45 g Cukor 16,50 g Só 2,76 g	Fehérje 19,35 g Zsír 3,33 g T.Zsírsvav 1,12 g Szénhidrát 86,14 g Cukor 16,80 g Só 3,22 g	Fehérje 20,43 g Zsír 12,45 g T.Zsírsvav 4,90 g Szénhidrát 84,22 g Cukor 16,80 g Só 2,86 g	Fehérje 19,73 g Zsír 9,85 g T.Zsírsvav 1,93 g Szénhidrát 79,39 g Cukor 15,00 g Só 2,27 g	Fehérje 21,33 g Zsír 32,05 g T.Zsírsvav 4,56 g Szénhidrát 89,46 g Cukor 16,74 g Só 3,04 g	Fehérje 19,75 g Zsír 3,73 g T.Zsírsvav 1,12 g Szénhidrát 93,14 g Cukor 16,80 g Só 3,23 g

.....  
élelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképviseleti fórum

